



NOURRIR LA SANTÉ QUI EST EN NOUS.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - MARS 2024

LE LABORATOIRE PILEJE
ANNONCE LA CAMPAGNE

BIEN BOUGER À TOUT NIVEAU

L'activité physique et le sport
c'est avant tout une question de santé.

www.bienbougeratoutniveau.fr

De nombreux Français voient encore la pratique régulière d'une activité physique ou d'un sport comme une contrainte difficile à intégrer dans son quotidien. Pourtant, quels que soient l'âge et le sexe, les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont nombreux :

- maintien d'un poids corporel sain, diminution des risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, amélioration de la fonction musculaire ou encore de la santé mentale...

Une étude publiée par l'Anses en février 2022 révèle ainsi que **95% de la population française adulte est exposée à un risque pour sa santé à cause d'un manque d'activité physique ou de sédentarité**¹.

Promouvoir l'activité physique et encourager les Français à la pratiquer est ainsi devenu un enjeu majeur de santé publique.

Fort de son expertise dans l'accompagnement du sportif de haut niveau le laboratoire PiLeJe lance d'avril à septembre, « **BIEN BOUGER À TOUS NIVEAUX** », une campagne d'information pour se mettre en mouvement et pratiquer une activité physique régulière, en adoptant de nouvelles habitudes au quotidien pour une meilleure qualité de vie.

S'y mettre c'est d'abord un face-à-face avec soi-même pour choisir une pratique adaptée, une fréquence et se fixer des objectifs atteignables. Bien s'alimenter et favoriser un sommeil de qualité sont également essentiels pour optimiser les effets de l'activité physique et se régénérer mentalement.

Finalement, la pratique d'une activité physique ou d'un sport, c'est une véritable hygiène de vie. Qu'on soit amateur ou professionnel, c'est chacun à son niveau qu'on atteint ses objectifs.

EN 2024, ANNÉE DE TOUS LES POSSIBLES, REMETTONS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LE SPORT AU CENTRE DU TERRAIN !

¹ Évaluation des risques liés aux niveaux d'activité physique et de sédentarité de la population des adultes de 18 à 65 ans, hors femmes enceintes et ménopausées., Avis de l'ANSES, janvier 2022.

LE PROGRAMME

D'avril à septembre 2024, plusieurs temps forts auront lieu sur le site www.bienbougeratoutniveau.fr, ainsi que sur l'ensemble des réseaux sociaux du Laboratoire PiLeJe.

1. SENSIBILISER

Pratiquer une activité physique est un "booster" pour la santé physique mais aussi pour la santé mentale et sociale. Il existe des astuces à adopter pour bien bouger à son niveau, comme ne jamais reporter au lendemain une activité physique ou bien récupérer la nuit.

Des experts vont ainsi prendre la parole via des contenus informatifs et pédagogiques pour encourager la pratique d'une activité régulière des Français.



Professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport spécialiste de l'activité physique adaptée au CHU de Rennes prendra la parole sur les conseils efficaces et essentiels à appliquer pour inclure une activité physique dans son quotidien.



Professeur Martine Duclos, Service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles expliquera comment pratiquer une activité physique adaptée.



Solveig Darrigo-Dartinet, diététicienne-nutritionniste apportera des conseils sur une alimentation bénéfique pour accompagner un effort et la récupération.

2. ÉDQUER

Que ce soit pour bien bouger, bien s'alimenter ou pour maximiser son activité physique, des solutions existent. Elles seront mises en avant au travers :

- **D'articles conseils** sur l'activité physique, la nutrition, la complémentation, le sommeil...
- **De quiz** pour tester ses connaissances sur l'activité physique et ses bienfaits, notamment sur les réseaux sociaux,
- **De vidéos**,
- **Des posts** riches, variés et pédagogiques seront à retrouver sur deux plateformes : Instagram et Facebook.

3. S'INSPIRER



Pratiquer une activité sportive à haute intensité n'est pas accessible à tous, tant elle exige un engagement considérable sur le plan physique et mental. La détermination, la motivation et la discipline dont font preuve les athlètes peuvent inspirer bon nombre d'entre nous dans leur pratique sportive.

À travers des témoignages exclusifs, découvrez comment les sportifs de haut niveau, aux côtés de leurs équipes médicales et le soutien de PiLeJe, mettent tout en œuvre pour se maintenir en bonne santé et atteindre leurs objectifs.

Myretha Guibert, Directrice nutrition du club de football international OGC Nice, expliquera la place fondamentale de la nutrition et de la micronutrition dans son travail quotidien auprès des joueurs.



RENDEZ-VOUS SUR

**BIEN
BOUGER
À TOUT
NIVEAU.FR**

Et suivez-nous sur



NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

À PROPOS DE PILEJE

Depuis 30 ans, le laboratoire PiLeJe œuvre pour permettre à chacun d'accéder à une santé durable. **Fatigue, stress, inconforts digestifs ou difficultés de sommeil...** sont autant de signes évocateurs **d'états intermédiaires de santé** qui, s'ils ne sont pas pris en compte, peuvent impacter le bien-être ressenti de chaque individu. Convaincu qu'une médecine de la santé est possible, PiLeJe s'attache à étudier ces états intermédiaires de santé par une approche médico-scientifique en s'appuyant sur la littérature scientifique, sur de nombreuses études cliniques et sur l'expérience des professionnels de santé afin d'assurer un bon usage de l'ensemble des produits Pileje.

Cette rigueur se retrouve dans des solutions de santé élaborées et produites selon les plus hauts standards de qualité, tant dans le choix des ingrédients (plantes, souches, vitamines et minéraux), que dans la documentation des dosages et des modes d'actions. Ces solutions ont été développées autour de trois domaines d'expertises : la micronutrition, la science des microbiotes et des végétaux.

Promouvoir la santé et le bien-être de tous, de manière individualisée, en fonction des besoins particuliers et à chaque étape de la vie, tel est l'objectif des solutions de santé développées par PiLeJe et conseillées par les professionnels de santé.

Chiffres Clés : 700 salariés répartis sur 5 sites en France 318 références de produits disponibles. Présent dans 43 pays dont 8 filiales (Espagne, Benelux, Italie, Suisse, Norvège, Danemark, Suède et Allemagne).



NOURRIR LA SANTÉ QUI EST EN NOUS.

CONTACTS

CAROLINE LAMBERTI

Directrice de la communication
c.lamberti@pileje.com

01 45 51 69 60 - 06 73 89 18 42

CHARLINE CASSET

Responsable Communication
c.casset@pileje.com

DIANE JOURDAN

Cheffe de projets Relations presse et partenariats

d.jourdan@pileje.com - 06 58 27 07 51